

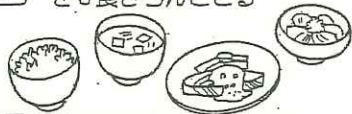
給食だより

12月号
佐久市学校給食
白田センター

寒くない、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行する季節になりました。
うがいや手洗いはもちろんのこと、次の5つの点に注意して生活しましょう

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさげるようにする



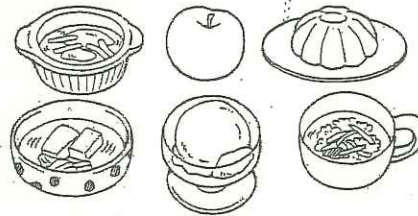
うがい・手洗いも忘れずに行いましょう!



希望献立について

中学3年生は9年間続いた学校給食を食べるのが今年度で最後の年になります。そこで白田中学校3年生の希望献立が12月から2月までの間、3回にわけて登場します。どんなメニューが出るか楽しみにしてくださいね。今月は15日に3年2組の希望献立が登場する予定です。

- ・メロンパン (1日のカロリーが高くなるので17日に登場します)
- ・牛乳
- ・鶏のからあげ
- ・ポテトサラダ
- ・ジュリエヌスープ ・雪見大福 (モチクリームアイス)



かぜをひいた時の食事と対処法

十分な予防対策をしても、かぜやインフルエンザにかかってしまうことがあります。ひいてしまった場合は、悪化させないように気をつけましょう。

かぜの症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されていますので、すぐに補給します

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物
など

のどがいたい
せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやしょう油など刺激の強いものはさけるよう気をつけましょう。

茶わん蒸し
ゼリー寄せ
アイスクリーム
など

下痢の時



体の水分がどんどん失われていきますので、十分な水分とミネラルを補給します。また消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ
など

早めに病院へ行き

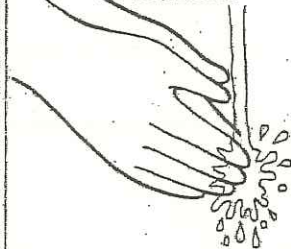
安静を心がけましょう

かぜやインフルエンザにかかってしまったら、すぐに病院へ行きましょう。重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。「かぜの特効薬」はありませんが熱を下げる・炎症を抑えるなど、症状にあわせて薬が処方されますので、適切な服用をするとともに、十分な栄養と睡眠をとって、安静にすることが大切です。



こんな洗い方ではきれいにならないよ

指先だけ



石けんを使わない



このような洗い方をしていても、手の汚れは落ちません。手洗いポイントをしっかり覚えて、きれいに手を洗うようにしましょう。

12月



よていこんだてひょう 予定献立表

さくしがっこうきゅうしゅうくすだせんたー
佐久市学校給食日田センター

日曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える			黄色の仲間 熱や力の元になる		栄養価 小学校	栄養価 中学校	
			1日	2日	3日	4日	5日	6日				
1 火	丸パン ハムチーズサンドフライ しょうゆフレレンチサラダ カレー味ABCスープ	☆	鶏肉 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	きゅうり キャベツ 玉ねぎ しめじ		丸パン 砂糖 いちも マカロニ	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	627 kcal 25.0 g 23.0 g 2.7 g	792 kcal 31.4 g 28.8 g 3.6 g
2 水	ごはん みそだれ焼肉 大根のごま酢和え もずくスープ	☆	豚肉 卵	牛乳 もずく	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 大根 白菜 えのき 玉ねぎ		米 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	629 kcal 27.4 g 19.1 g 1.4 g	763 kcal 32.4 g 21.5 g 1.9 g
3 木	アップルパン アンサンブルエッグ パスタサラダ 鶏肉と野菜のスープ	☆	鶏肉 ツナフレック 卵	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	生姜 玉ねぎ きゅうり コーン 大根 えのき		パン パスタ		エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	590 kcal 33.3 g 17.0 g 2.9 g	732 kcal 42.2 g 20.0 g 3.5 g
4 金	ごはん 温州サーモンのアップルソース ごまネーズサラダ じゃがいものみそ汁	☆	鶏肉 サーモン ハム 油揚げ 味噌	牛乳 のり わかめ	にんじん	生姜 玉ねぎ りんご キャベツ 大根 えのき コーン	きゅうり えのき コーン	米 砂糖 でんぷん いちも	ごま マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	694 kcal 28.5 g 23.2 g 2.7 g	851 kcal 33.9 g 26.9 g 3.5 g
7 月	ごはん 山賊焼き かみかみサラダ 辛味豆腐汁	☆	鶏肉 イカ 豆腐 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	生姜 りんご 大根 きゅうり ねぎ 白菜		米 でんぷん	油 ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	653 kcal 33.4 g 19.3 g 2.2 g	788 kcal 38.7 g 21.7 g 3.0 g
8 火	コッペパン 焼きフランク ツナコーンサラダ シチュー	☆	フランクフルト ツナフレック 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ マッシュルーム		パン 砂糖 いちも 地粉	オリーブオイル バター 油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	687 kcal 29.9 g 28.3 g 3.0 g	857 kcal 37.4 g 35.7 g 4.0 g
9 水	ごはん さわらのねぎ味噌焼き 大根とホタテのサラダ かきたま汁	☆	さわら 味噌 ほたて 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ ねぎ 大根 きゅうり 玉ねぎ えのき		米 砂糖 でんぷん	ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	584 kcal 27.1 g 16.7 g 1.9 g	714 kcal 31.9 g 18.7 g 2.4 g
10 木	中華風麺 しゅうまい こんにやくサラダ 揚げ麺スープ	☆	豚肉 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 ねぎ 玉ねぎ もやし		中華風麺 こんにやく 砂糖	ごま油 ごま 油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	648 kcal 25.3 g 21.9 g 2.4 g	853 kcal 32.6 g 26.9 g 2.9 g
11 金	ごはん メンチカツ 福神漬和え とりたまカレー	☆	鶏肉 豚肉 うすらの卵	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ りんご 福神漬		米 いちも	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	682 kcal 24.2 g 22.1 g 3.0 g	855 kcal 29.3 g 27.1 g 3.8 g
14 月	ごはん かみかみ丼の具 キャベツの信濃路和え 野菜のごま汁	☆	豚肉 味噌 かつお節 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 野沢菜	ごぼう キャベツ たくあん 大根 ねぎ		米 でんぷん こんにやく 砂糖	ごま 油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	663 kcal 24.9 g 16.9 g 2.0 g	745 kcal 28.5 g 18.3 g 2.5 g
15 火	コッペパン 鶏のから揚げ ポテトサラダ ジュリエンスープ 雪見大福	☆	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根		パン でんぷん いちも 雪見大福	油 マヨネーズ	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	694 kcal 30.0 g 28.5 g 2.8 g	871 kcal 35.2 g 30.7 g 3.4 g
16 水	ごはん 鮭のピリ辛焼き 青じそサラダ みそ汁	☆	鮭 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん フロッキー	生姜 きゅうり キャベツ 白菜 ねぎ		米 砂糖	ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	550 kcal 27.3 g 13.1 g 2.0 g	673 kcal 32.2 g 14.2 g 2.5 g
17 木	メロンパン ポテトカップグラタン レモン和え ミネストローネ りんご	☆	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり パプリカ 玉ねぎ セロリー	りんご	パン マロニー 砂糖 いちも マカロニ	オリーブオイル	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	686 kcal 22.7 g 23.8 g 2.5 g	794 kcal 26.3 g 25.6 g 3.1 g
18 金	ごはん 凍り豆腐の甘酢あん ほうれん草のごまきなご和え あじわい汁	☆	凍り豆腐 豚肉 きな粉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン ほうれん草	玉ねぎ 白菜 もやし 大根 ねぎ ごぼう		米 でんぷん 砂糖 こんにやく	ごま油 ごま	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	617 kcal 22.9 g 19.0 g 1.6 g	734 kcal 26.9 g 21.6 g 2.0 g
21 月	ごはん 揚げそば 切干大根の煮物 すまし汁	☆	サバ さつま揚げ 豆腐 なると	牛乳	にんじん みつば	切干大根 しめじ 玉ねぎ		米 砂糖 こんにやく	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	662 kcal 29.6 g 19.8 g 2.4 g	807 kcal 34.8 g 22.3 g 3.0 g
22 火	米粉パン フライドチキン チーズサラダ リボンパスタスープ	☆	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	キャベツ きゅうり 玉ねぎ エリンギ		米粉パン 砂糖 マカロニ	油 オリーブオイル	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	631 kcal 31.8 g 20.7 g 2.1 g	748 kcal 38.4 g 23.9 g 2.9 g
23 水	ごはん 厚揚げのピリ辛炒め パンパンジーサラダ ワンドスープ	☆	豚肉 生揚げ 味噌 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ 白菜 たけのこ ねぎ		米 砂糖 でんぷん ワンド マロニー	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	628 kcal 27.8 g 17.0 g 1.3 g	760 kcal 32.8 g 19.3 g 1.8 g
24 木	コッペパン オムレツ さっぱりポテトサラダ コーンスープ	☆	卵 ハム ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草 パセリ	玉ねぎ コーン		パン いちも 砂糖	油 ごま バター	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	692 kcal 25.2 g 28.5 g 3.3 g	848 kcal 30.2 g 33.9 g 4.0 g
25 金	ごはん ハンバーグ クリスマステアート スノーサラダ 白菜のソイスープ	☆	鶏肉 豆乳 味噌	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ 白菜 しめじ		米 ケーキ	油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	691 kcal 24.8 g 26.0 g 1.7 g	861 kcal 30.5 g 28.7 g 2.3 g
28 月	ごはん 酢豚 春雨サラダ 中華風なめこスープ	☆	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	にんじん チンゲン菜	ピーマン たけのこ キャベツ きゅうり コーン 白菜 生姜 なめこ		米 でんぷん 砂糖 マロニー	油 ごま油	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	788 kcal 35.8 g 21.0 g 2.2 g	788 kcal 35.8 g 21.0 g 2.2 g

日田中学校
3の2希望献立